

# ウォーキングマップ

## 下ノ江ウォーキングコース

1周 1500m



### ●ウォーキングのポイント



### ●ウォーキングの効果

ウォーキングを行う事で、心肺機能が高まり、血行がよくなったり筋力低下を防ぎ、骨が強くなります。また、脳が活性化され、認知症予防にも効果があります。

### ●頻度と強度

週3回程度でも効果があります。ウォーキングを初めて始める人や体調によっては、距離やペースを調整してください。ウォーキングしながらおしゃべりができる程度のペースで行いましょう。無理は禁物です。週に1日が2日は休養しましょう。

### 消費カロリーの目安

30分の運動で消費するカロリー

散歩 (60m/分)	65kcal
速歩 (80m/分)	95kcal
ジョギング (100m/分)	130kcal

※体重60kgの場合



下ノ江ふれあいセンターを出発する見通しの良いコースです。  
少し足を延ばせば、造船所や海の絶景が見られます。